

HEALTHY BEHAVIOR OF SENIOR HIGH SCHOOL STATE 2 BUNGARAYA IN THE PANDEMIC COVID-19

**Heru Prima Tanjung¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ni Putu
NitaWijayanti,S.Pd,M.Pd³**

Email: heru.prima5017@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
Phone Number: +62 822-1730-9321

*Physical Education Program for Health and Recreation
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is how the healthy lifestyle of senior high school state 2 of bungaraya students the Covid-19 pandemic which is currently being discussed. The purpose of this study was to determine the healthy behavior of senior high school state 2 of bungaraya students in the Covid-19 pandemic. The population in this study were 84 male students at SMA Negeri 2 Bungaraya. The sampling technique is total sampling. The instrument used in this study was a questionnaire. The data obtained were analyzed by using the% percentage test technique. Based on the research analysis, of the 84 respondents, around 43% or as many as 36 respondents were classified as very good, 56% or 47 respondents were classified as good, 1% or 1 respondent was classified as bad and 0% or 0 respondents were classified as very bad. Based on an average value of 124.5, the life behavior of students of SMA Negeri 2 Bungaraya in the Covid-19 pandemic was in the "Good" category.*

Key Words: *Behavior, Healthy Life, Covid-19 Pandemic*

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2 BUNGARAYA DI MASA PANDEMI COVID-19

**Heru Prima Tanjung¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ni Putu
NitaWijayanti,S.Pd,M.Pd³**

Email: heru.prima5017@student.unri.ac.id, ramadi.yunita@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
No.Telephone: +62 822-1730-9321

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah perilaku hidup sehat siswa sekolah menengah atas negeri 2 bungaraya dalam masa pandemi covid-19 yang sedang hangat dibicarakan saat ini. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa sekolah menengah atas negeri dua bungaraya dimasa pandemic covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki sekolah menengah atas negeri 2 bunga raya sebanyak 84 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik uji persentase %. Berdasarkan analisis penelitian ini dari responden 84 orang sekitar 43% atau sebanyak 36 responden berada diklasifikasi sangat baik, 56% atau 47 responden berada diklasifikasi baik, 1% atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang dan 0% atau 0 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 124,5 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 dalam kategori “ Baik”.

Kata Kunci: Perilaku, Hidup Sehat, Pandemic Covid-19

PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat merupakan strategi yang digunakan untuk menciptakan kemandirian, dalam menciptakan dan meraih kesehatan dan merupakan suatu perilaku yang diterapkan berdasarkan kesadaran yang merupakan hasil dari pembelajaran yang dapat membuat individu atau anggota keluarga bisa meningkatkan taraf kesehatannya dibidang kesehatan masyarakat. Sementara itu menurut Soekidjo dalam Zaenuddin (2014:5) perilaku hidup sehat merupakan respon dari seseorang atas stimulus yang berkaitan dengan sistem kesehatan, makan, dan lingkungan. Perilaku hidup sehat meliputi setiap kegiatan atau aktivitas yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani dan rohani seseorang dan orang sekitar yang melakukannya. Pentingnya pola hidup sehat juga dijelaskan oleh beberapa pakar kesehatan, salah satunya Slamet & Edy. S.M, (2010: 10) mengatakan bahwa yang tidak kalah pentingnya dalam mengatur pola hidup sehat adalah pola makanan yang bergizi, zat gizi dikelompokkan dalam beberapa golongan, yakni zat tenaga (karbohidrat), zat pembangun (protein), zat pengatur (vitamin, mineral).

Pola hidup yang sehat juga dapat membuat kita terhindar dari berbagai macam penyakit salah satunya yang sedang mendunia yaitu Covid-19. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu, sehingga penulis akan meneliti yaitu menurut Soenarjo R. J (2002:17) untuk mendapatkan unsur-unsur pola hidup sehat yang harus dilakukan siswa yaitu menjaga pola kebersihan diri menurut Soenarjo R. J (2002 :17) menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan, memelihara kebersihan diri secara optimal tak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. Selain itu untuk menjaga pola hidup sehat perlu diiringi dengan olahraga yang teratur.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya saat Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya terletak di Desa kemuning Muda di Kecamatan Bungaraya Provinsi Riau. Melalui pembelajaran jarak jauh (daring) ini sebenarnya tidak mudah dilakukan, berbeda hampir 180 derajat dengan pembelajaran tatap muka (*face to face*). Keterbatasan komunikasi menyebabkan terjadinya pemerolehan informasi dan intruksi dari guru sangatlah terbatas, memang pembelajaran jarak jauh seyogyanya menitik beratkan pada siswa (Diana dkk, 2020). Keterbatasan komunikasi menyebabkan terjadinya pemerolehan informasi dan intruksi dari guru sangatlah terbatas, memang pembelajaran jarak jauh seyogyanya menitik beratkan pada siswa Kemandirian inilah yang nantinya harus dipupuk didalam pandemi ini. Berdasarkan permasalahan diatas penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih jauh sejauh mana faktor-faktor tersebut mempengaruhi perilaku hidup sehat siswa sekolah menengah atas negeri 2 bungaraya. Untuk itu penulis mengambil judul penelitian : **Perilaku hidup sehat siswa sekolah menengah atas negeri 2 bungaraya daimasa pandemi covid-19.**

METODE PENELITIAN

Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana perilaku hidup sehat siswa sekolah menengah atas negeri 2 bungaraya dimasa pandemic covid-19. Jenis penelitian ini deskriptif mengemukakan fenomena sebagai mana adanya sesuai dengan penampakannya sesuai dengan kerangka berfikir. Menurut Sumadi (2006: 75) tujuan penelitian deskriptif adalah untuk membuat pecandraan secara sistematis, factual, akurat mengenai fakta-fakta dan sifat- sifat populasi atau disekolah tersebut. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto : 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki yang berjumlah 84 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan *total sampling*, Teknik pengambilan data dengan pemberian angket kepada siswa yang menjadi subjek penelitian. Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya, kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar (Lexy J.Moleong, 2013). Analisis data dilakukan dengan menggunakan deskriptif presentase %. Menurut Azwar (2001) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) Dimana dalam pengkategorian menggunakan lima kategori.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Rekap Kuisisioner/angket

Deskripsi data untuk hasil penelitian berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. *Statistics*

<i>N</i>	84
<i>Mean</i>	124.2261905
<i>Median</i>	124.5
<i>Mode</i>	129
<i>Std.Deviation</i>	8.920466775
<i>Min</i>	30
<i>Max</i>	150
<i>Sum</i>	10435

Adapun hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 didapat skor dari 84 orang siswa, Rata-Rata (Mean) 124.2261905, Nilai Tengah (Median) 124.5, modus (Mode) 129, Std. Deviation 8.920466775, Nilai Terendah (Min) 30, Nilai Tertinggi (Max) 150 dan Jumlah seluruhnya 10435.

Apabila ditampilkan dalam distribusi frekuensi pola perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
127-150	36	Sangat baik	43 %
103-126	47	Baik	56 %
79-102	1	Cukup	1%
55-78	0	Kurang	0%
30-54	0	Kurang sekali	0%

Data yang disajikan tersebut pada tabel. 2 menunjukkan bahwa frekuensi penilaian responden terhadap perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Dari responden 84 sekitar 43% atau sebanyak 36 responden berada diklasifikasi sangat baik, 56% atau 47 responden berada diklasifikasi baik, 1% atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang dan 0% atau 0 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 124,5 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 dalam kategori “ Baik”.

Deskripsi Hasil Data Indikator Kebersihan Diri

Data penelitian diperoleh dengan mengukur indikator kebersihan diri siswa dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Data hasil penelitian data kebersihan diri berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh disajikan dalam tabel. 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data indikator kebersihan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

<i>N</i>	84
<i>Sum</i>	2528
<i>Max</i>	35
<i>Min</i>	24
<i>Mean</i>	30.0952381
<i>Median</i>	30
<i>Mode</i>	30
<i>Std.Deviasi</i>	2.618833768

Adapun hasil Data indikator kebersihan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 diukur dengan 7 butir soal, dan jumlah responden 84 orang. Berdasarkan analisis deskriptif (secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel.3), adapun rata-rata indikator kebersihan diri adalah sebesar 30.0952381 dengan jumlah keseluruhan sebesar 2528, nilai tertinggi 35, nilai

terendah 24, standar deviasi 2.618833768, modus 30 dan median sebesar 30. Sedangkan distribusi frekuensi skor Data indikator kebersihan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 didapat hasil yang dapat dilihat dalam tabel.4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi indikator kebersihan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
34-35	9	Sangat baik	11 %
32-33	21	Baik	25 %
29-31	27	Cukup	32 %
26-28	21	Kurang	25 %
24-26	6	Kurang sekali	7 %

Data yang disajikan tersebut pada tabel.4 menunjukkan bahwa frekuensi penilaian responden terhadap indikator kebersihan diri pada perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Dari responden 84 sekitar 11% atau sebanyak 9 responden berada diklasifikasi sangat baik, 25% atau 21 responden berada diklasifikasi baik, 32 % atau 27 responden yang berada diklasifikasi cukup, 25 % atau sebanyak 21 responden berada diklasifikasi kurang, dan 7% atau 6 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 30 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 pada indikator kebersihan diri dalam kategori “Cukup”.

Deskripsi Hasil Data Indikator Makanan dan Minuman Sehat

Data penelitian diperoleh dengan mengukur indikator makanan dan minuman sehat siswa dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Data hasil penelitian data makanan dan minuman sehat berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh disajikan dalam tabel. 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Data indikator makanan dan minuman sehat dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

<i>N</i>	84
<i>Sum</i>	1381
<i>Max</i>	20
<i>Min</i>	11
<i>Mean</i>	16.44047619
<i>Median</i>	16.5
<i>Mode</i>	16
<i>Std.Deviasi</i>	2.240649596

Adapun hasil Data indikator makanan dan minuman sehat dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 diukur dengan 4 butir soal, dan jumlah responden 84 orang. Berdasarkan analisis deskriptif (secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel.5), adapun rata-rata indikator makanan dan minuman sehat adalah sebesar 16.44047619 dengan jumlah keseluruhan sebesar 1381, nilai tertinggi 20, nilai terendah 11, standar deviasi 2.240649596 , modus 16 dan median sebesar 16,5. Sedangkan distribusi frekuensi skor data indikator makanan dan minuman sehat dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 didapat hasil yang dapat dilihat dalam tabel. 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi indikator makanan dan minuman sehat dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
19-20	17	Sangat baik	20 %
17-18	25	Baik	30 %
15-16	28	Cukup	33 %
13-14	8	Kurang	10 %
11-12	6	Kurang sekali	7 %

Data yang disajikan tersebut pada tabel. 6 menunjukkan bahwa frekuensi penilaian responden terhadap indikator makanan dan minuman sehat pada perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Dari responden 84 sekitar 20% atau sebanyak 17 responden berada diklasifikasi sangat baik, 30 % atau 25 responden berada diklasifikasi baik, 33 % atau 28 responden yang berada diklasifikasi cukup, 10 % atau sebanyak 8 responden berada diklasifikasi kurang, dan 7 % atau 6 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 16,5 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 pada indikator makanan dan minuman sehat dalam kategori “ Baik”.

Deskripsi Hasil Data Indikator Gerak Badan/ Olahraga

Data penelitian diperoleh dengan mengukur indikator makanan dan minuman sehat siswa dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Data hasil penelitian data makanan dan minuman sehat berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh disajikan dalam tabel. 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Data indikator gerak badan/ olahraga dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

<i>N</i>	84
<i>Sum</i>	1072
<i>Max</i>	15
<i>Min</i>	9
<i>Mean</i>	12.76190476
<i>Median</i>	13
<i>Mode</i>	12
<i>Std.Deviasi</i>	1.41096436

Adapun hasil Data indikator gerak badan/ olahraga dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 diukur dengan 3 butir soal, dan jumlah responden 84 orang. Berdasarkan analisis deskriptif (secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel.7), adapun rata-rata indikator gerak badan/ olahraga adalah sebesar 12.76190476 dengan jumlah keseluruhan sebesar 1072, nilai tertinggi 15, nilai terendah 9, standar deviasi 1.41096436, modus 12 dan median sebesar 13. Sedangkan distribusi frekuensi skor data indikator gerak badan/ olahraga dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 didapat hasil yang dapat dilihat dalam tabel. 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi indikator gerak badan/ olahraga dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
15-	11	Sangat baik	13 %
13-14	32	Baik	38 %
11-12	36	Cukup	43 %
9-10	4	Kurang	5 %
0-9	1	Kurang sekali	1 %

Data yang disajikan tersebut pada tabel.8 menunjukkan bahwa frekuensi penilaian responden terhadap indikator gerak badan/ olahraga pada perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Dari responden 84 sekitar 13% atau sebanyak 11 responden berada diklasifikasi sangat baik, 38 % atau 32 responden berada diklasifikasi baik, 43 % atau 36 responden yang berada diklasifikasi cukup, 5 % atau sebanyak 4 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 pada indikator gerak badan/ olahraga dalam kategori “Cukup”.

Deskripsi Hasil Data Indikator Keseimbangan Kegiatan

Data penelitian diperoleh dengan mengukur indikator keseimbangan kegiatan siswa dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Data hasil penelitian data makanan dan minuman sehat berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh disajikan dalam tabel. 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskripsi Data indikator keseimbangan kegiatan dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

<i>N</i>	84
<i>Sum</i>	1689
<i>Max</i>	25
<i>Min</i>	11
<i>Mean</i>	20.10714286
<i>Median</i>	20
<i>Mode</i>	20
<i>Std.Deviasi</i>	2.90001187

Adapun hasil Data indikator keseimbangan kegiatan dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 diukur dengan 5 butir soal, dan jumlah responden 84 orang. Berdasarkan analisis deskriptif (secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel.9), adapun rata-rata indikator keseimbangan kegiatan adalah sebesar 20.10714286 dengan jumlah keseluruhan sebesar 1689 , nilai tertinggi 25, nilai terendah 11, standar deviasi 2.90001187, modus 20 dan median sebesar 20. Sedangkan distribusi frekuensi skor data indikator keseimbangan kegiatan dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 didapat hasil yang dapat dilihat dalam tabel. 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi indikator keseimbangan kegiatan dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
23-25	20	Sangat baik	24 %
20-22	32	Baik	38 %
17-19	23	Cukup	27 %
14-16	8	Kurang	10 %
11-13	1	Kurang sekali	1 %

Data yang disajikan tersebut pada tabel.10 menunjukkan bahwa frekuensi penilaian responden terhadap indikator keseimbangan kegiatan pada perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Dari responden 84 sekitar 24% atau sebanyak 20 responden berada diklasifikasi sangat

baik, 38 % atau 32 responden berada diklasifikasi baik, 27 % atau 23 responden yang berada diklasifikasi cukup, 10 % atau sebanyak 8 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 20 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 pada indikator keseimbangan kegiatan dalam kategori “ Baik.

Deskripsi Hasil Data Indikator Pencegahan dan Kesehatan Diri

Data penelitian diperoleh dengan mengukur indikator keseimbangan kegiatan siswa dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Data hasil penelitian data makanan dan minuman sehat berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh disajikan dalam tabel. 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Data indikator pencegahan dan kesehatan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

<i>N</i>	84
<i>Sum</i>	1068
<i>Max</i>	15
<i>Min</i>	7
<i>Mean</i>	12.71428571
<i>Median</i>	13
<i>Mode</i>	12
<i>Std.Deviasi</i>	1.435953389

Adapun hasil Data indikator pencegahan dan kesehatan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 diukur dengan 3 butir soal, dan jumlah responden 84 orang. Berdasarkan analisis deskriptif (secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel. 11), adapun rata-rata indikator pencegahan dan kesehatan diri adalah sebesar 12.71428571 dengan jumlah keseluruhan sebesar 1068 , nilai tertinggi 15, nilai terendah 7, standar deviasi 1.435953389 , modus 12 dan median sebesar 13. Sedangkan distribusi frekuensi skor data indikator keseimbangan kegiatan dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 didapat hasil yang dapat dilihat dalam tabel. 12 sebagai berikut:

Tabel. 12 Distribusi Frekuensi indikator pencegahan dan kesehatan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
15-	10	Sangat baik	12 %
13-14	37	Baik	45 %
11-12	34	Cukup	40 %
9-10	2	Kurang	2 %
7-8	1	Kurang sekali	1 %

Data yang disajikan tersebut pada tabel. 12 menunjukkan bahwa frekuensi penilaian responden terhadap indikator pencegahan dan kesehatan diri pada perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Dari responden 84 sekitar 12% atau sebanyak 10 responden berada diklasifikasi sangat baik, 45 % atau 37 responden berada diklasifikasi baik, 40 % atau 34 responden yang berada diklasifikasi cukup, 2 % atau sebanyak 2 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 13 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 pada indikator kebersihan diri dalam kategori “ Baik”.

Deskripsi Hasil Data Indikator Pandemi Covid-19

Data penelitian diperoleh dengan mengukur indikator keseimbangan kegiatan siswa dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Data hasil penelitian data makanan dan minuman sehat berdasarkan hasil perhitungan yang sudah diperoleh disajikan dalam tabel. 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Data indikator pandemi covid – 19 dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

<i>N</i>	84
<i>Sum</i>	2697
<i>Max</i>	39
<i>Min</i>	12
<i>Mean</i>	32.10714286
<i>Median</i>	32
<i>Mode</i>	33
<i>Std.Deviasi</i>	4.2455302

Adapun hasil Data indikator pencegahan dan kesehatan diri dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 diukur dengan 8 butir soal, dan jumlah responden 84 orang. Berdasarkan analisis

deskriptif (secara lebih jelas dapat dilihat pada tabel. 13), adapun rata-rata indikator pencegahan dan kesehatan diri adalah sebesar 32.10714286 dengan jumlah keseluruhan sebesar 2697, nilai tertinggi 39, nilai terendah 12, standar deviasi 4.2455302 , modus 33 dan median sebesar 32. Sedangkan distribusi frekuensi skor data indikator pandemi covid-19 dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 didapat hasil yang dapat dilihat dalam tabel. 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi indikator pandemi covid – 19 dalam Perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19

Interval	Frekuensi	Kategori	Persentase
35-39	24	Sangat baik	29 %
30-34	42	Baik	50 %
24-29	15	Cukup	18 %
18-23	2	Kurang	2 %
12—17	1	Kurang sekali	1 %

Data yang disajikan tersebut pada tabel. 14 menunjukkan bahwa frekuensi penilaian responden terhadap indikator pencegahan dan kesehatan diri pada perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19. Dari responden 84 sekitar 29% atau sebanyak 24 responden berada diklasifikasi sangat baik, 50 % atau 42 responden berada diklasifikasi baik, 18 % atau 15 responden yang berada diklasifikasi cukup, 2 % atau sebanyak 2 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali. Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 32 maka perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 pada indikator kebersihan diri dalam kategori “Baik”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 30 butir, dan terbagi dalam enam faktor yaitu (1) Kebersihan diri, (2) Makanan dan minuman sehat, (3) Gerak badan/ olahraga, (4) Keseimbangan kegiatan, (5) Pencegahan dan kesehatan diri, (6) Pandemi covid-19. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemi covid-19 dalam kategori “Baik”. Hal tersebut dikarenakan masih ada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya yang mengalami perilaku hidup yang tidak sehat.

Dilihat dari tiap-tiap indikator menunjukkan bahwa dari total 84 orang siswa laki-laki Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dalam indikator kebersihan diri sekitar 11% atau sebanyak 9 responden berada diklasifikasi sangat baik, 25% atau 21 responden berada diklasifikasi baik, 32 % atau 27 responden yang berada diklasifikasi cukup, 25 % atau sebanyak 21 responden berada diklasifikasi kurang, dan 7% atau 6 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali, sehingga pada indikator kebersihan

diri termasuk dalam kategori “Cukup”.

Pada indikator makanan dan minuman sehat sekitar 20% atau sebanyak 17 responden berada diklasifikasi sangat baik, 30 % atau 25 responden berada diklasifikasi baik, 33 % atau 28 responden yang berada diklasifikasi cukup, 10 % atau sebanyak 8 responden berada diklasifikasi kurang, dan 7 % atau 6 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali, sehingga pada indikator makanan dan minuman sehat termasuk dalam kategori “Baik”.

Pada indikator gerak badan/ olahraga sekitar 13% atau sebanyak 11 responden berada diklasifikasi sangat baik, 38 % atau 32 responden berada diklasifikasi baik, 43 % atau 36 responden yang berada diklasifikasi cukup, 5 % atau sebanyak 4 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali, sehingga pada indikator gerak badan/ olahraga termasuk dalam kategori “Cukup”.

Pada indikator keseimbangan kegiatan sekitar 24% atau sebanyak 20 responden berada diklasifikasi sangat baik, 38 % atau 32 responden berada diklasifikasi baik, 27 % atau 23 responden yang berada diklasifikasi cukup, 10 % atau sebanyak 8 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali, sehingga pada indikator keseimbangan kesehatan termasuk dalam kategori “Baik”.

Pada indikator pencegahan dan kesehatan diri sekitar 12% atau sebanyak 10 responden berada diklasifikasi sangat baik, 45 % atau 37 responden berada diklasifikasi baik, 40 % atau 34 responden yang berada diklasifikasi cukup, 2 % atau sebanyak 2 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali, sehingga pada indikator pencegahan dan kesehatan diri termasuk dalam kategori “Baik”.

Pada indikator pandemi covid-19 sekitar 29% atau sebanyak 24 responden berada diklasifikasi sangat baik, 50 % atau 42 responden berada diklasifikasi baik, 18 % atau 15 responden yang berada diklasifikasi cukup, 2 % atau sebanyak 2 responden berada diklasifikasi kurang, dan 1 % atau 1 responden yang berada diklasifikasi kurang sekali, sehingga pada indikator pandemi Covid-19 termasuk dalam kategori “Baik”.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Perilaku hidup sehat Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemic covid-19 ini berada pada kategori “Baik”. Dimana pada indikator kebersihan diri dalam kategori “Cukup”, pada indikator makanan dan minuman sehat berada dalam kategori “Baik”, pada indikator gerak badan /olahraga berada dalam kategori “Cukup”, pada indikator keseimbangan kegiatan berada dalam “Baik”, pada indikator pencegahan dan kesehatan diri berada dalam kategori “Baik”, pada indikator pandemic covid-19 berada dalam kategori “Baik”.

Maka berdasarkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemic covid-19 disimpulkan bahwa Perilaku hidup siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dimasa pandemic covid-19 ini termasuk kategori “Baik”.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat memberikan rekomendasi sebagai berikut : Perilaku hidup sehat hendaknya terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari baik dilingkungan sekitar rumah maupun dilingkungan sekolah, untuk saat ini perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Bungaraya dalam kategori “Baik” maka dari itu diharapkan para siswa terus menjaga kebersihan dirinya dimana pun dirinya berada baik masih dimasa pandemi covid-19 atau tidak nantinya, dan kepada pihak sekolah terus tingkatkan upaya sarana- prasarana yang dapat menunjang perilaku hidup sehat siswa dimasa pandemi covid-19 ini karena kesehatan adalah hal yang paling berharga, seperti semboyan “ *mens sana in corpore sano* ” yang berarti didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010 . *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Diana, Fivi Melva, dkk. 2020. Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sd Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8(1). Universitas Andalas Padang. Sumatera Barat.
- Edy. S.M. dan Slamet . 2010. *Pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan SD VI*. Sidoarjo : CV.Adiperkasa.
- Moleong, Lexy J.2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Soenarjo .R.J. 2002 . *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2013 . *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* . Bandung : ALFABETHA
- Suryabrata, Sumadi. 2006. *Medologi Penelitian*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Zaenuddin. 2014. *Rahasia hidup sehat*. Jakarta: Pustaka Inspira.